

# ほけんだより 7月

2020年7月16日 京都市立松原中学校 保健室 発行

今年は、新型コロナウイルスの影響で、健康診断が延期になっています。(9月以降に実施する予定です。) そんな中、京都府歯科医師会から生徒のみなさんへ以下のようなお知らせが届きました。

生徒のみなさんへ

京都府歯科医師会

## お口の中をみてみよう！

いつもと違う生活がつづくと、お口の中も汚れがちになり、むし歯ができたり、歯ぐきがはれてきたりします。かがみでお口の中をみて、自分でチェックしてみましょう！

～歯みがきをして、きれいに手を洗ってから、大きな口をあけて、歯を一本ずつみていきましょう～

- ☐ 歯が黒くなったり、穴が開いているところはありませんか？
- ☐ 歯ぐきが赤くなっていたり、はれたりしていませんか？
- ☐ 痛いところはありませんか？
- ☐ ぐらぐらしている歯はありませんか？
- ☐ まだ抜けていない子どもの歯の下から、大人の歯がはえてきていませんか？
- ☐ 歯ならびはどうですか？
- ☐ 口をあけたりとじたりすると、あごが痛かったり、音がしたりしませんか？



おうちの人もみてもらって、あてはまることがあったら、歯医者さんに行ってみてもらいましょう。あてはまることがなかった人も、今までどおり、しっかり歯みがきをして、お口の中をきれいにしておきましょう。お口の中をいつもきれいにしておくことは、むし歯の予防だけでなく、病気の予防にもなります。

歯科だけでなく、他の部分でも、又、何か気になることがあれば相談してください。

今日の  
“食”の話

夏こそ日本茶！



生の茶葉を加熱し、全く発酵させないで作る日本茶は、製造の過程で「発酵」させる紅茶やウーロン茶に比べて「ビタミン類」が豊富だといわれています。

特に緑茶には、病気をストレスへの抵抗力をアップさせる「ビタミンC」とはじめ、細菌の増殖を抑える「カテキン」や喉がとれる「カフェイン」、神経の安定を助ける「テアニン」、口臭予防に役立つ「フラボノイド」など、からだにうれしい成分がたくさん含まれています。冷房で冷えた体には熱いお茶もいいものですよ。

日本茶パワーで暑い夏を元気に乗り切ろう！

## 新常識

### ニオイが気になる汗の対策

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。

汗は蒸発する時に体温を下げてくれます。ぬれたタオルでさっと吸い取り、皮膚を湿らせると、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

冷房に頼りすぎたり、運動不足だったりして、汗をかかない生活をしていると、汗腺に老廃物がたまり、べたついたニオイの強い汗になります。

制汗剤やデオドラント剤を使っている人もいるかと思いますが、使いすぎると汗腺をふさいで、汗のニオイを強くすることがあります。

汗をかかない生活が、汗のニオイを作り出しているなんて皮肉ですね。汗腺を発達させるには、運動と入浴で普段から汗をかくことが大切です。



## 食中毒の季節



みんなと話していると、「自分がお弁当を作っている」という人もちらほらあって、「すごい!!」という感想を聞いています。

来週からは、午前中授業ですが、部活動の関係等でお弁当を持ってくる人も多いかと思うので、

“食中毒を防ぐお弁当の工夫”参考にしてもらってください。

(おうちの人も読んでもらってください。)

### 食中毒を防ぐ お弁当の工夫

冷ましてから  
つめる

盛り付けは  
使い捨てのカップが  
オススメ

たまご料理は  
完全に固まるまで  
加熱する

火を通さずに  
食べられるもの  
(ハム・ちくわなど)  
も加熱調理

水分が多いと  
細菌がふえやすくなるので注意

生野菜や果物を入  
れるときは  
別の容器に

食べる前の  
手洗いは忘れずに

がたまり、べたついたニオイの強い汗になります。制汗剤やデオドラント剤を使っている人もいるかと思いますが、使いすぎると汗腺をふさいで、汗のニオイを強くすることがあります。汗をかかない生活が、汗のニオイを作り出しているなんて皮肉ですね。汗腺を発達させるには、運動と入浴で普段から汗をかくことが大切です。

## 友だち

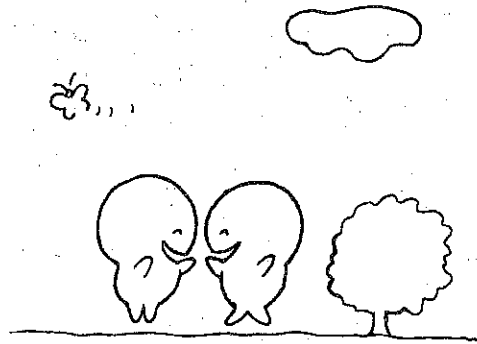
泣きたいときに、  
肩をかしてくれる  
友だちがいい。

ばかなことをしたときに、  
おもいきり笑って、  
でも、  
決して離れていかない  
友だちがいい。

だだをこねたときに、  
一回きりだよって受け入れてくれて、  
目もとが笑ってる  
友だちがいい。

そういう友だちが  
すごくほしいから、

そういう友だちに、  
自分からなる。



「元氣を出して」

文＝中佐美百合子 さん

絵＝江村信一 さん より

## 自分にきかせる言葉

おもいやりで満ちた人は、  
いつも、やさしい言葉を  
まわりのひとになげかけている。

その人がいるだけで、  
空気まで、やわらかくなる。

ふだん使っている言葉が、  
こころの美しさをもの語るなら、

急によそいきの言葉をさがしても  
まにあわない。

自分のこころがまとっている言葉が、  
日常に、あらわれているんだから。

そういえば、  
自分の言葉を、最初にくくのは自分自身。

あふれるようなやさしい言葉を  
耳にしながら暮らしたら、  
どんなに、こころがなごむだろう…

自分のためにできること。  
今日から、めいっぱい  
やさしい言葉をきかせよう。

